

# Lebensmut oder „Die kleine Schwester Hoffnung“ Exerzitienwoche in der Stille

Mut ist eine innere Kraft, die uns guttut und die heute an der Zeit ist. Persönliche und weltweite Schicksalsschläge werfen uns zurück oder auf den Boden der harten Realität. Die Frage ist, was machen wir alle und ich damit. Mut hilft uns aufzustehen und den Horizont nach Neuem abzusuchen. Mut gibt uns Kraft, sich Krisen zu stellen und neue Wege gehen zu wagen. Mut gibt Vertrauen in uns und in andere, das Leben zu vertiefen und Ängste abzubauen. Nicht blinder Optimismus oder lähmender Pessimismus helfen weiter, sondern Mut, der den Schwierigkeiten ganz nüchtern und besonnen ins Auge schaut, neue Handlungs- und Spielräume entdeckt und wagt.

Während unserer Exerzitienwoche haben wir die Gelegenheit, unser Leben mit den aufmerksamen, liebenden Augen Gottes anzuschauen. Das kann uns helfen, Gottes Spuren und seine Gegenwart in unserem Leben zu entdecken und einige mutige Schritte zu wagen, auf das Leben zuzugehen.

Exerzitien sind geistliche Übungen. So wie auch geübt werden muss, wenn man körperlich fit sein oder auf einem Musikinstrument spielen will, will auch unser geistliches Leben trainiert werden – wir trainieren sozusagen die Muskeln der Seele. Vorausgesetzt werden Erfahrungen in Stille-Übungen, Meditation oder Exerzitien im Alltag. Der Kurs ist ökumenisch offen und orientiert sich an den Exerzitien des Ignatius von Loyola.

In den Kurzexerzitien halten wir durchgehendes Schweigen. Weitere Elemente sind biblisch-geistliche Impulse, Körper-Wahrnehmungsübungen, verschiedene Meditations- und Gottesdienstformen und tägliche Begleitgespräche.

KURSLEITUNG	Werner Bachmann, Diakon, Muttenz Sylvia Laumen, Exerzitienbegleiterin, Katharina-Werk, Basel
ORT	Kloster Mariastein
BEGINN	Montag, 7. November 2022, 10.00 Uhr
ABSCHLUSS	Samstag 12. November 2022, 16.00 Uhr
KOST UND LOGIS	Fr. 600.-
KURSKOSTEN	Fr. 300.- (Kann nach Rücksprache reduziert werden)
TEILNAHME	beschränkt auf 15 Personen
ANMELDUNG	W. Bachmann, Gründenstrasse 1 4132 Muttenz, Tel 079 812 26 79 w.bachmann@rkk-muttenz.ch bis 28. Oktober 2022

## Anmeldetalon

-✂-----

### ANMELDUNG zur Exerzitienwoche:

#### Lebensmut – oder „Die kleine Schwester Hoffnung“

An W. Bachmann,  
Gründenstrasse 1, 4132 Muttenz  
Tel 079 812 26 79 oder w.bachmann@rkk-muttenz.ch

Name und Vorname.....

Strasse + Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon P.....G.....

Mail .....

Vegetarisch essen: ja  Nein

Unterschrift .....Datum .....

## **Exerzitien**

- sind eine Hilfe zum Innehalten im oft hektischen Alltag.
- wollen Mut machen, Zeit und Raum geben, um sich selbst und Gott vertiefter zu begegnen.
- laden ein, alles im Leben im Lichte Gottes anschauen zu lernen.
- wollen helfen, Vergangenes zu verarbeiten und innere Freiheit zu finden.
- bieten einen sinnvollen Rahmen, verschiedene Weisen des Meditierens und Betens mit biblischen Texten und Bildern einzuüben.

### ***Die kleine Schwester Hoffnung***

„Der Glaube, der mir am liebsten ist, spricht Gott, das ist die Hoffnung.  
Der Glaube erstaunt mich nicht.

Die Liebe, sagt Gott, erstaunt mich nicht.

Die Hoffnung, spricht Gott, die erstaunt mich jedoch. Selbst mich.

Es ist wirklich erstaunlich, dass sie, diese armen Kinder, sehen was heute passiert und glauben, morgen werde es besser sein. Das ist erstaunlich und wahrlich das größte Wunder unserer Gnade. Darüber muss ich selbst staunen. Da muss meine Gnade wirklich unglaublich mächtig sein, wie eine Quelle fließen und wie ein unerschöpflicher Strom.

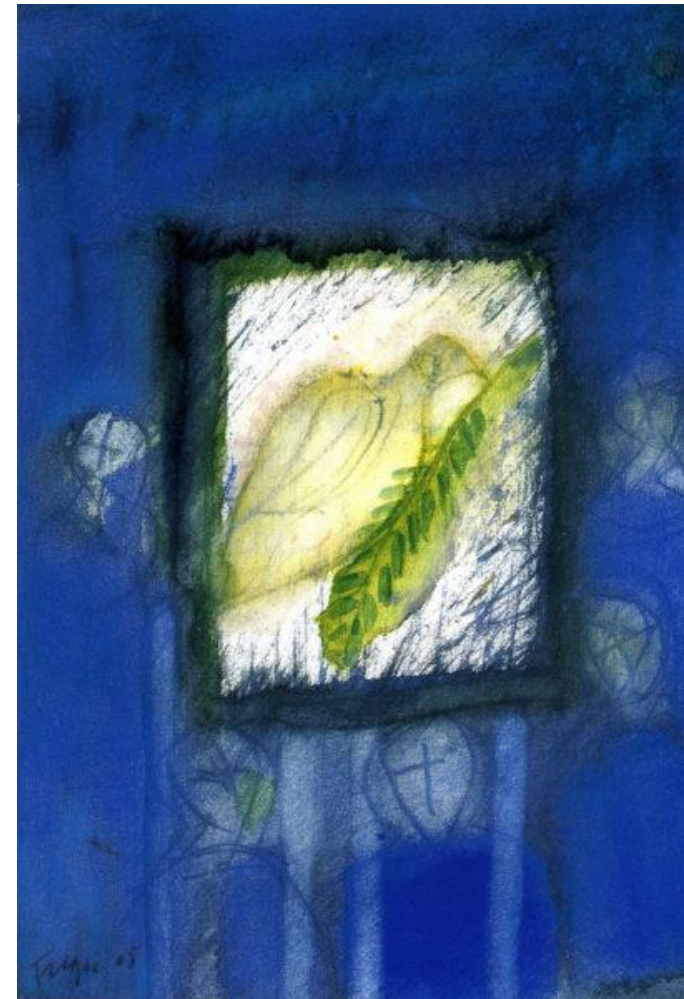
Diese kleine Hoffnung schreitet zwischen ihren beiden grossen Schwestern voran, und man beachtet sie gar nicht recht. Ja sie schreitet voran auf dem holprigen Weg des Heils, dem endlosen, immer zwischen ihren beiden Schwestern. Aber es ist sie, diese kleine, die alles mitreisst. Denn der Glaube sieht nur, was ist. Sie aber schaut, was sein wird.

Die Liebe wendet sich nur dem zu, was ist. Sie aber sieht, was sein wird. Der Glaube erblickt, was in Zeit und Ewigkeit ist. Die Hoffnung schaut jedoch, was in Zeit und Ewigkeit sein wird. Man könnte sagen: in die Zukunft der Ewigkeit selbst.

Diese kleine Hoffnung, die nach so gar nichts aussieht. Dieses kleine Mädchen Hoffnung. Die Unsterbliche.“

*Charles Peguy, Das Tor zum Geheimnis der Hoffnung, Einsiedeln 1980*

*Bild: Andreas Felger Aquarell zu 1 Mose 8,11 2005*



**Lebensmut**  
**Oder die kleine Schwester „Hoffnung“**  
**Exerzitienwoche in der Stille**  
**Mo. 7. bis Sa. 12. November 2022**  
**im Kloster Mariastein**